



Association Française
contre la dépression
et les troubles bipolaires

France Dépression Lorraine
Une Écoute, un Sourire, une Force

Bulletin d'informations

France-Dépression Lorraine

10 rue de Norvège•54500•VANDOEUVRE

Courriel : contact@francedepression.fr

Tél. : 06 03 89 34 47 - Écoute Patients : 07 04 96 88 28

FÉVRIER 2021 - N°83

édito

Qui aurait dit, il y a un an, que nous allions vivre tant de turbulences inédites : tempête sanitaire, économique, sociale... ?

Un véritable ouragan a déferlé sur notre quotidien nous forçant à l'arrêt et nous laissant dans la stupeur, le désarroi, et l'impuissance à contrôler les effets du plus petit organisme vivant : un coronavirus bien décidé à coloniser l'espèce humaine.

Tous nous connaissons les dégâts causés par cet hôte microscopique.

Soudain tout nous échappe avec une perte des repères sur tous les plans.

Nous pensions qu'après les mois de mars, avril 2020 tout aurait peut-être pu, rentrer dans l'ordre et puis ensuite octobre... novembre.

Après le nouveau confinement, le couvre-feu, les rencontres familiales et festives de fin d'année très restreintes.

Nous devons donc réapprendre à vivre ENSEMBLE, d'une toute autre manière.

Notre apathie, notre manque d'énergie habituelle ne doit pas prendre le dessus. Tournons-nous plus encore vers les autres, peut-être pas de la même manière, mais restons en contact : réseau téléphonique (y compris de France Dépression ?), rencontre avec de la famille, nos voisins, nos amis...

Mais tout cela dans le respect des gestes barrières, avec le masque bien qu'il cache notre sourire, le bonheur de se voir et que nos bras ne peuvent plus se refermer dans de chaleureuses étreintes.

Nous devons inventer une joyeuse convivialité où chacun prend soin de l'autre et s'assure qu'il a tout ce dont il a besoin.

Et nous pensons que les personnes les plus démunies sur le plan psychique ou social (étudiants, sans abris, chômeurs etc...)

(Suite page 2)

sont dans cette période les plus en souffrance.

Restons donc vigilants envers notre entourage...

France Dépression se développe. Voyez ci-joint la carte de nos implantations et des possibles créations en cours. Nous comptons sur vous pour la mise en place de ces nouvelles antennes partout en France au plus proches des malades qui ont besoin de notre soutien.

Pour cela France Dépression reste à votre écoute et vous accompagne du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 20h et les samedis et dimanches de 18h à 20h au 07 04 96 88 28.

N'hésitez pas à nous appeler.

Merci à tous.

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine

PS : N'oubliez pas que votre adhésion sera pour nous une marque de soutien (même symbolique) dont nous avons besoin.

TÉMOIGNAGES D'ÉCOUTANTS

Depuis un an les problèmes sanitaires que nous connaissons ont joué sur le moral des français. Devant cet état de fait, France Dépression a augmenté ses temps d'écoute pour passer à une écoute journalière, en semaine et en soirée les samedis et dimanches : Nous avons comptabilisé 1355 appels au cours de ce mois de janvier.

J'ai donc accepté d'assurer deux plages d'écoute par semaine. J'avais déjà été écoutant dans une autre association, mais nous y avons de nombreux appels qui n'étaient pas sérieux. J'apprécie qu'à France Dépression nous n'ayons pratiquement pas d'appels qui ne fassent pas implicitement référence à la dépression.

J'ai été formé à l'écoute active et j'ai formé des professionnels à l'écoute active durant de nombreuses années. Ce savoir m'est utile, mais l'écoute que nous faisons à France Dépression, je la qualifierais, pour ma part, d'écoute d'entraide. En effet les écoutants sont, pour bon nombre des personnes dépressives, qui connaissent la maladie même si elle varie d'une personne à l'autre.



Ce qui m'a le plus surpris dans cette écoute bénévole d'entraide, et contrairement à ce que j'avais connu, c'est la façon différente dont évolue l'entretien à chaque appel, en fonction des émotions que la personne exprime. Je constate souvent à la fin d'une plage d'écoute, que je suis passé moi-même par tout un panel d'émotions, de sentiments ou de sensations et combien deux appels dont le fond est assez semblable peuvent différer en fonction de la forme du dialogue. C'est l'appelant qui donne le ton.

Il est rare que je raccroche le téléphone avec un sentiment d'impuissance. Cela arrive parfois. Mais souvent, au fur et à mesure de la discussion, nous trouvons une ouverture, un petit point positif qui permet de réduire un peu, et pour un temps, le poids de la maladie.

N'hésitez pas à nous appeler au 07 84 96 88 28, du lundi au vendredi de 9 heures à 20 heures et le week-end de 18 heures à 20 heures.■

APRÈS-MIDI EXEMPLES D'APPEL SUR LE TÉLÉPHONE DE FRANCE DÉPRESSION

1. Premier appel d'une dame de Bretagne pour nous entretenir de son mari dépressif depuis 2 ans.

A l'association il nous est recommandé de ne pas donner de conseils.

Néanmoins je lui indique

- Qu'après deux années avec le même thérapeute, est-il temps de changer, voire demander à son médecin de l'orienter sur le Centre- Médico Psychologique (C.M.P.) de son secteur.
 - Qu'il existe d'autres thérapies telles l'EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing c'est-à-dire désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive), techniques de hypnose etc...
 - Qu'elle-même peut consulter l'U.N.A.F.A.M. (Union Nationale des Familles de Malades Psychiques)
2. J'écoute ensuite une dame dépressive depuis longtemps avec des phases plus ou moins fortes. Son frère est schizophrène, sa mère est bipolaire.
Elle a été suivie par un psychiatre

Aujourd'hui elle « sent » remonter doucement la maladie. Mais elle ne veut pas repasser par la « case » psychiatre et annule le rendez-vous déjà pris.

En cette période de pandémie elle pense que la dépression va plus nous atteindre gravement que le virus ?

3. Un monsieur auto-entrepreneur dans l'événementiel.

Il en a ras-le-bol de cette période qui l'empêche totalement de travailler. Malgré les aides gouvernementales qui l'aide financièrement il n'en peut plus d'attendre... attendre... attendre...

4. Un malade bipolaire de type II. A déjà fait des tentatives de suicide. A 53 ans il est reconnu comme invalide.

Il est suivi en Centre Médico-Psychologique mais ne veut pas être à nouveau hospitalisé bien que son cas le justifierait. Il pense que compte-tenu de l'actuelle pandémie l'hospitalisation aujourd'hui ce serait : pas de visite, pas de sorties, pas d'activités conviviales...

etc... etc... ■

DANS LE CADRE DU “LIVRE SUR LA PLACE “
**INTERVIEW D’EMMANUEL CARRÈRE PAR LE
JOURNALISTE ONO-DIT-BIO (12 SEPTEMBRE 2020)**
À PROPOS DE SON DERNIER LIVRE YOGA (P.O.L.) OÙ IL EST QUESTION DE
TROUBLES PSYCHIQUES...



Emmanuel Carrère

Yoga

**EMMANUEL
CARRÈRE**

P.O.L

Ono-Dit-Bio fait d’abord parler l’auteur de ce qu’a représenté pour lui une très longue pratique (30 ans) du yoga dans une vie plutôt agitée genre « montagnes russes »(sic) Emmanuel CARRERE insiste sur le centrage de l’attention sur les narines, la respiration, de façon à laisser passer sans y adhérer ses sensations, ses pensées, ce qu’il appelle les Vritti (petits singes qui sautent de branches en branches) dans son livre. Mais il cite Marx : « Il faut travailler avec le matériel existant » dont il dit en parlant du sien qu’il est souvent « boiteux, foireux » L’interviewer lui fait évoquer sa « version commando » du Yoga, lors d’un stage de Vipassana (méditation bouddhiste) dans une ferme isolée et sans confort du Morvan. Il n’y jouera le jeu qu’à moitié puisqu’il prend des notes ce qui suppose déjà une certaine distanciation par rapport à l’expérience et il en sera brutalement exfiltré pour aider une amie endeuillée par le massacre du Bataclan ... Il reconnaît que la grande richesse du yoga* c’est de

faire advenir, par le biais du corps, l’arrêt des fluctuations mentales, cette unification de la conscience c’est-à-dire une approche de la sagesse. Mais Il avoue être le contraire de ce vers quoi il tend : « narcissique, instable, obsédé par le souci d’être un grand écrivain ». Son expérience reste nuancée aussi par le poids du réel que ce soit l’attirance sexuelle ou, sur un autre plan, les événements sanglants de l’actualité... Exister c’est aussi faire l’expérience des contraires, le Ying et le Yang, la loi de la vie étant celle de l’alternance.

En définitive, parti pour être un petit ouvrage léger sur le yoga, le livre a

surtout le souci de montrer « ce qu'il sait de l'expérience humaine » avec l'idée que cela peut être utile aux autres. Ayant déjà connu plusieurs dépressions importantes, il fait sienne la phrase qu'un petit garçon dans une ville bombardée d'Allemagne alors qu'il donnait dans une lettre de ses nouvelles à sa grand mère « Je continue à ne pas mourir » Il évoque rapidement son passage à Ste Anne où il a été hospitalisé 4 mois, se souvient avoir souffert au point qu'il aurait réclamé qu'on l'euthanasiât, subi de la convulsothérapie (forme moderne et douce des électrochocs) : à soixante ans, il est enfin diagnostiqué « bipolaire ». Mais ne dit rien de précis du facteur déclenchant de cette douloureuse rechute (une rupture amoureuse) par respect pour autrui, dit-il, pour « ne pas mêler son intimité à celle des autres »...

Il est question de fiction (Emmanuel CARRERE aime les romans et constate que le goût n'en tarit pas) et d'autofiction. L'auteur dit que dès que l'on change le prénom de quelqu'un dans son récit, on entre dans l'autofiction (il le fait dans l'évocation d'une bénévoles qu'il a secondée lors de son séjour

sur l'île de Léros après son épisode douloureux, pour aider des réfugiés). Questionné sur sa vision du monde à venir que, d'après lui, Houellebecq voit évoluer vers le pire et qu'Edgar Morin voit tendre vers un mieux, il se montre -prudemment- quelque peu pessimiste. Il souscrit aux propos d'Orwell dénonçant l'obscénité des intellectuels de gauche car ceux là appellent des réformes qu'ils n'ont aucun désir d'assumer. Pour lui personnellement, pour sa santé psychique, il ne peut prédire l'avenir mais avoue compter plus sur la médication que sur la méditation ! Par ailleurs, il rappelle à l'envi le proverbe juif : « Si tu veux faire rire Dieu parle lui de tes projets ... » Il cite enfin le jésuite psychanalyste Edmond Roustan qui fut pour lui comme un maître zen, capable de dire à un patient dans la plainte, pour couper le circuit des litanies « Bouclez la ! » et, alors qu'il lui demandait son avis sur le suicide « Il n'a pas bonne presse mais, parfois, c'est une solution ...sinon... vous pouvez vivre ! »

Marie-Hélène Prêcheur
Vice-Présidente
France Dépression Lorraine



*Quelques définitions (au moins douze dans le livre) ont voici quelques-unes :

- une des plus claires pour moi : « Susciter en soi une espèce de témoin qui espionne le tourbillon de nos pensées sans se laisser emporter par elles »
- une des plus personnelles : « Consentir à ce que la vie a de contrariant au lieu de le fuir, apprendre à ne pas juger ou du moins en tout cas à moins juger »
- « Aiguiser la faculté d'attention »
- « Observer les points de contact entre ce qui est soi et ce qui n'est pas soi »■

ANTENNES DÉPARTEMENTALES DE FRANCE DÉPRESSION (EXISTANTES OU EN COURS DE CRÉATION)



● Antennes existantes

● Antennes en cours de création

→ Local France Dépression

26 rue Aristide Briand
Résidence Locarno - Entrée 5
VANDŒUVRE

(Bâtiment à l'arrière des
commerces - Sonnette 500)

■ Bus ligne 4 : arrêt Briand



Notre local se trouve derrière ce bâtiment après le passage du porche visible à gauche de cette photo

→ Comité Scientifique

DR. ADNET-MARKOVITCH - DR. CHEVEAU
DR. CARNIO-DR. CHABANNES
DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE
DR. DEMOGEOT - DR. DEPOUTOT
DR. GANNE-DEVONEC
PR. GILGENKRANTZ - DR. HAMMOUCHE
DR. HEYMANN - DR. JAVELLE - PR. KAHN
DR. LAPREVOTE - PR. LAXENAIRE
DR. LEROND - DR. PAREJA
DR. PLANE - PR. SCHWAN

Notre association dispose :
DE SA PAGE FACEBOOK

france-depression lorraine

DE SON SITE INTERNET

<http://www.francedepression.fr>

ACCUEIL PERSONNALISÉ / Sur RV
Prendre contact avec l'Association
06 03 89 34 47



ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
RÉGIONALE
07 84 96 88 28

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et 14h à 20h
Samedi et dimanche de 18h à 20h



ATELIERS
Sur inscriptions au 06 03 89 34 47 :
(Particulièrement obligatoires en raison du
nombre limité de places dû au Covid)

Conditions : Être adhérents à France
Dépression + 10€ par trimestre
(Quelques soient le nombre d'ateliers
pratiqués)

LES MARDIS À 15H :

- **Sophrologie/méditation**/Gestion
des émotions : tous les 15 jours
(Semaines paires)
- en alternance avec **Mélodie du**
Corps (semaines impaires)



- **GROUPE DE PAROLES À 14H30**
■ Tous les jeudis au local bât. Locarno à
Vandœuvre.
Sur inscription, au 06 07 97 15 98

Renseignements complémentaires
au 06 07 97 15 98





FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

10 rue de Norvège
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 07 84 96 88 28

mél : lorraine@francedepression.fr

site : www.francedepression.fr

facebook : www.facebook.com/Francedeplorraine/



**POUR CONTINUER NOS ACTIONS
d'AIDE... et de SOUTIEN et INFORMER
le GRAND PUBLIC, les MEDIAS et les
POUVOIRS PUBLICS**

Merci d'adhérer à France Dépression Lorraine

MERCI A TOUS POUR VOTRE COMPRÉHENSION

- Chèque accompagné des renseignements ci-dessous à renvoyer à :

France Dépression Lorraine - 10 rue de Norvège - 54500 VANDŒUVRE

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° :Rue :

Commune :

Code Postal :

Adresse électronique :

Téléphone :

Adhésion de base 20 euros

(mais votre adhésion sera toujours acceptée même si une somme inférieure à 20€ nous parvient)

Membre bienfaiteur à partir de 40 euros

(reçu fiscal vous sera transmis)

le 2021

Signature